

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

※コピー(カラー・白黒どちらも可)でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。



ふくしま  
健民カード

# 大熊町健康チャレンジ事業【記入台紙】

枚目

氏名	性別	男	女	生年月日	大正	昭和	平成	年	月	日	
住所	大熊町							電話番号			

## A 毎日の健康行動(1項目:20ポイント)

項目	ポイント	【例】	実施日													
		11/5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
今よりプラス10分体を動かす	20	○														
体重を測定し、記録する	20	○														
食後の歯磨き	20	○														
朝食を食べる	20	○														
減塩を心がけ、野菜を食べる	20	○														
合計		100														

項目	ポイント	実施日														計
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
今よりプラス10分体を動かす	20															
体重を測定し、記録する	20															
食後の歯磨き	20															
朝食を食べる	20															
減塩を心がけ、野菜を食べる	20															
合計																

【毎日の健康行動】  
ポイント計

## B 健康教室等参加 ※町の教室以外でも可

参加項目	ポイント	参加日										計
運動教室	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
健康相談	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
料理教室	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

【健康教室等参加】ポイント計

## ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康教室等参加	
C 社会参加・ボランティア	
D 健診・がん検診等受診	
この台紙の総計	

## C 社会参加・ボランティア

参加項目	ポイント	参加日										計
大熊町主催行事参加	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
大熊町行政区行事参加	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
社協・NPO・町民自主組織行事参加	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
大熊町以外の行事	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

【社会参加・ボランティア】ポイント計

## 台紙1枚目からの総計

ポイント